

Elikadura ja Sangarria familian



Ausolan.

Elikadura osasungarria

- 1. Eredua izan:** adibide onak ematen badituzue, errutina osasungarriak jasoko dituzue.
- 1. Irakatsi osasuna erosten:** sortu elikagaien etiketak alderatzeko ohitura osasungarrienak aukeratzeko.
- 2. Familian sukaldatu:** Prestatu plater osasungarriak familian



Egunero
zurekin

Ausolan.

Elikadura jaSangarria

1. Bilatu hurbileko produktuak
2. Aukeratu sasoiko elikagaiak.
3. Etxean ohitura jasangarriak sortzea:
 - Bilatu familian produktuen aprobetxamendua ahalik eta hondakin gutxien sortzeko
 - Irakatsi gure seme-alabei elikagaiak egiteko orduan ura eta energia nola murriztu.

Egunero
zurekin

Ausolan.

Elikadura Solidarioa

1. Familiaren artean **frutak eta barazkiak "itxura txarra" hartzen dutenean baztertu ez egiteko ohitura hartu.**
2. Lehenetsi etxean produktu galkorrenak kontsumitzea.
3. Doitu errazioak: jabetu zaitezte **janaria ez botatzearen garrantziaz.**
4. Aprobetxatu soberakinak errezeta berriak prestatzeko edo izozteko eta beste une batean jateko.



Egunero
zurekin

Ausolan.